



解答

栄養素まとめ.1

名前 _____

問 次の表の()に適切な語句を入れよ。

五大栄養素	働き
()	<ul style="list-style-type: none"> •主に()や臓器、血液、皮膚、髪などをつくるもとになる。 •体内で分解され、エネルギー源となる。 •()性たんぱく質には体内でつくることのできない()がバランスよく含まれている。 •1gあたりのエネルギーは約()kcalである。
()	<ul style="list-style-type: none"> •食品に含まれる量が()。 •体をつくり、体の()を整える働きがある。 () …主に骨や()をつくるもととなる。 () …主に()液をつくるもとになる。不足すると()になりやすい。
()	<ul style="list-style-type: none"> •主に体の()を整える働きがある。 •()ビタミン(B1、B2、C)と、()ビタミン(A、D)に分けられる。 () ビタミン …余分に摂取したときは、()へ排出される。 () ビタミン …()に蓄えられる。 •ビタミン()…目の働きを助け、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがある。()性食品に含まれている。()性食品に含まれている橙黄色の()は体内で分解され、()に変わる。 •ビタミン()…炭水化物や脂質が体内でエネルギーに変わる時に必要となる。 •ビタミン()…血管を丈夫にし、傷の()を早める。 •ビタミン()…()や歯を丈夫にする。
()	<ul style="list-style-type: none"> •この五大栄養素は、糖質と()に分けることができる。 糖質…糖質であるでんぷんや砂糖は消化管でぶどう糖などに分解され、吸収される。これらは体内で()となる。 ()…消化されない。()の調子を整え、()を良くする。 •1gあたりのエネルギーは約()kcalである。
()	<ul style="list-style-type: none"> •食品に含まれる()のほとんどは脂肪。 •脂肪は()となる。 •()は細胞膜、ホルモン、核膜など人体を構成する成分でもある。 •1gあたりのエネルギーは約()kcalである。

